

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A METHOD HEALTH
SAVINGS

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы здоровьесбережения посредством применения адаптивной физической культуры, методологические основы концепции здоровьесбережения, основные принципы построения здоровьесберегающих технологий.

Abstract. This article discusses the problem of health-saving through the use of adaptive physical culture, the methodological basis of the concept of health-saving, the basic principles of building health-saving technologies.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная физическая культура, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.

Keywords: physical culture, adaptive physical culture, the preservation of health, health-saving technologies.

В условиях стремительного развития современного общества человек, как основное звено данной системы, постоянно подвержен воздействию стресса на организм: модернизация различных сфер жизнедеятельности, неблагоприятная экологическая обстановка, техногенные катастрофы - все это является причинами, приводящими к ухудшению состояния здоровья не только отдельно взятого индивида, но и всего общества в целом. В процессе поиска решения проблемы социальной адаптации личности к динамически изменяющимся условиям окружающей среды все чаще употребляется термин «здоровьесбережение», и основополагающий его элемент - физкультурно-оздоровительная деятельность. Это обусловлено, прежде всего, тем, что в конкурентных условиях предпочтение получает человек, способный к активной деятельности, социально адаптированный, способный обеспечивать для себя здоровый и качественный образ жизни.

Соотнеся понятия физической культуры и здорового образа жизни, несомненно, можно выделить общие черты - оба подразумевают социальные явления, способствующие психофизическому развитию, самосовершенствованию, общему оздоровлению человека. Для активно формирующейся

личности выделяются критерии здоровьесбережения, сходные с критериями физической культуры [2].

Концептуальной основой здоровьесберегающих технологий в системе современного образования на всех его стадиях может стать адаптивная физическая культура. В силу этого, проектирование здоровьесберегающей среды является основополагающим элементом для сохранения и укрепления физических качеств и здоровья человека.

Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс эффективных мер физкультурно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к естественной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление ими психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а так же пониманию необходимости и значимости своего личного вклада в социальное развитие окружающего общества [1].

Понятие «здоровьесберегающая технология» может быть представлено как качественная характеристика отдельной образовательной технологии, а также как совокупность принципов, методов и приемов педагогической деятельности, которые, взаимодополняя существующие традиционные технологии образования, наделяют их признаками здоровьесбережения [4].

Концепции здоровьесберегающих технологий представлены системой взглядов, которые объединены фундаментальной идеей, замыслом и целью. Это указывает на метод организации системы здоровьесбережения и средств образования учебного процесса на основе целостного восприятия их сущности, психо-физиологических процессов развития, обусловленных обучением людей разных возрастных групп. Последовательно выстроенная концепция здоровьесберегающих образовательных технологий способствует мотивации к применению концептуального педагогического мышления, основанного на глубоком понимании идей, целей, принципов реализации. Здоровьесберегающие технологии могут дать возможность применить в системе образования творческие замыслы и опыт отдельного учителя или всего учебного коллектива.

Методологические основы здоровьесбережения представлены системным, личностно-деятельностным и культурно-логическим подходами. Фундаментальными основами выступают личность, деятельность, общение, технологии образования и воспитания, теория физической культуры и здорового образа жизни, а также методики их формирования.

Адаптивная физическая культура выражена в виде более широкого научного и социального направления здоровьесбережения, ведущей целью которого является адаптация в обществе человека с

определенными отклонениями здоровья, улучшение уровня жизни, наполнение ее смыслом и чувствами, развитие мотивации [1].

Одной из основных проблем адаптивной физической культуры является изучение интересов, мотивов, потребностей, ценностных ориентиров, особенностей индивидуального и личностного развития, процесса исследования и формирования жизненной концепции человека. Кроме того, стоит рассмотреть особенности нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе занятий физической культурой.

В связи с модернизацией технологий, многообразием научных сфер, изучающих различные аспекты формирования индивида, необходимо выделить основные концепции, существенные для развития духовных и физических качеств, интеграции в социальную среду.

Целью такого подхода является определение теории, установление междисциплинарных базисных связей в создании методологии здоровьесберегающих технологий, носящей многофункциональный характер.

Определяющими для формирования методики адаптивной физической культуры как способа здоровьесбережения являются следующие концепции:

1. Признание человека и его приоритета не зависимо от состояния здоровья.

2. Признание человека как личности, которая определяется средой обитания, врожденными способностями, психической организацией, интеллектуальным потенциалом, темпераментом.

3. Способности человека к саморазвитию, самопознанию, самореализации творческому подходу в различных сферах.

Адаптивная физическая культура, как новая интегративная образовательная область, имеет, на наш взгляд, огромные перспективы в России. Это обусловлено, в первую очередь, неудовлетворительным состоянием здоровья населения в нашей стране и сложностями в изменении образовательных стандартов, которые напрямую зависят от менталитета широких слоев населения, социальной политики государства по отношению к физической культуре, в том числе и адаптивной, к качественному, здоровому образу жизни.

Самым важным направлением в развитии адаптивной физической культуры в нашей стране является внедрение личностно-ориентированной концепции. Интегрирование адаптивной физической, как важной области непрерывного образования, поможет обеспечить новый уровень качества жизни каждого человека.

Библиографический список

1. Адаптивная физическая культура в процессе формирования навыков здоровьесбережения в ДОУ с детьми с нарушением зрения [Электронный ресурс]:

Режим доступа: <http://planetadetstva.net> (дата обращения 11. 03. 2020). Текст: электронный.

2. Морозов, М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. Учебное пособие / М.А. Морозов. М.: Лань, 2016. 278 с. Текст: непосредственный.

3. Приказ Министерства образования РФ от 11.02.2002 №393 «О концепции модернизации российского образования на период до 2020 года» [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://normativ.kontur.ru/doc_moduleId_14553 (дата обращения 01. 03. 2020). Текст: электронный.

4. Чубарова, С. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей / С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева. Текст: непосредственный // Развитие личности. 2013. № 2.

УДК 373.1

Лошкарева А. В., Кетриш Е.В.

Loshkareva A. V. Ketrish E.V.

Российский государственный профессионально - педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocation Pedagogical University, Ekaterinburg

loshkareva_aleks@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В ШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN SCHOOL

EDUCATION

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы современных технологий здоровьесбережения, значимость здорового образа жизни, методы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей школьного возраста.

Abstract. This article discusses the issues of modern health-saving technologies, the importance of a healthy lifestyle, methods of forming, strengthening and preserving the health of school-age children.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни.

Keywords: health saving, health saving technologies, healthy lifestyle.

В настоящее время состояние нашего Государства, стремительные темпы его развития предъявляют все более и более высокие требования к уровню здоровья человека. Приоритетной задачей является оценка психических и физических показателей подрастающего поколения. Сегодня мы можем наблюдать тенденции резкого снижения уровня здоровья у детей школьного возраста, что не может не вызывать опасений не только у родителей и учителей, но и у общества в целом. Большинство специалистов оценивают здоровье учащихся как неудовлетворительное. Так, по данным НИИ педиатрии [4]: